

# ŚWIATOWE DNI MŁODZIEŻY

## Informacje dla pielgrzymów

### UBIÓR I OBUWIE

- dostosuj ubranie i obuwie do prognozowanej pogody w czasie podróży oraz pobytu,
- ubieraj się na tzw. „cebulkę”, czyli nakładaj kilka warstw ubrania, które można będzie dostosować do panujących warunków pogodowych,
- chroń głowę przed nadmiernym słońcem poprzez założenie chustki, czapki bądź kapelusza, najlepiej w jasnym kolorze,
- osłaniaj ramiona i dekolt przed słońcem,
- używaj kremu z filtrem,
- zabierz ze sobą parasol, cienką nieprzemakalną kurtkę lub płaszcz,
- pamiętaj o wygodnym obuwiu.



## **B**EZPIECZNE PRZEBYWANIE W DUŻYM SKUPISKU LUDZI


- nie odłączaj się od swojej grupy,
- dbaj o swoje rzeczy osobiste tj. dokumenty,
- miej przy sobie leki, które zażywasz zgodnie z zaleceniem lekarza, przygotuj odpowiednią ich ilość na cały okres pobytu.

## **H**IGIENA OSOBISTA

- myj ręce po każdym wyjściu z ubikacji oraz przed spożywaniem posiłków,
- weź ze sobą podstawowe przybory toaletowe oraz bieliznę osobistą na każdy dzień pobytu,
- zawsze zakładaj klapki pod prysznic,
- zabierz ze sobą chusteczki higieniczne, najlepiej nawilżone płynem dezynfekcyjnym, które pomogą utrzymać czystość rąk.

## **J**EDZENIE

- zachowaj odpowiednio higieniczne warunki spożywania posiłków,
- pij wodę mineralną najlepiej niegazowaną, często w małych ilościach (przynajmniej 2 litry dziennie),
- unikaj spożywania lodów i ciastek z kremem,
- nie pij wody i innych napojów ze wspólnej butelki,
- nie dziel się jedzeniem, które już zacząłeś jeść (w postaci tzw. kęsa) ze względu na możliwość przeniesienia tą drogą wielu chorób, w tym zakaźnych,
- na czas podróży przygotuj suchy prowiant - do przygotowania suchego prowiantu nie używaj produktów łatwo psujących się tj. wędlin parzonych, miękkich serów, mięs pieczonych, pasztetów, surowych warzyw itp. produktów,
- do sporządzenia kanapek można wykorzystać wędliny wędzone, suche np. kabanosy, sery twarde, jajka gotowane na twardo,
- suchy prowiant powinien być podzielony na gotowe porcje, opakowane oddzielnie oraz przygotowane w zestawach na każdy posiłek,
- unikaj pakowania żywności w torebki foliowe, używaj papieru śniadaniowego, folii spożywczej przeznaczonej do kontaktu z żywnością.



**Z**astosowanie powyższych wskazań pozwoli Ci nie tylko uniknąć komplikacji zdrowotnych, lecz także umożliwi spokojne i pełne przeżywanie pielgrzymki.